

गृहणियों की सहेली



पेट्रोलियम कंज़र्वेशन रिसर्च एसोसिएशन



गृहणियों की सहेली

प्रस्तुत मार्गदर्शिका भारतीय गृहणियों की सेवा और उनके घर के कामकाज में सहयोग देने हेतु पेट्रोलियम कंज़र्वेशन रिसर्च एसोसिएशन द्वारा तैयार की गई है। इस पुस्तिका में जहाँ एक ओर स्वादिष्ट भोजन एवं व्यंजन बनाने की विधियाँ सुझाई गई हैं, वहीं दूसरी ओर स्वास्थ्य, सौंदर्य और शिशु पालन के व्यावहारिक उपाय भी बताये गए हैं। इस पुस्तिका की सामग्री व्यापक शोध के उपरांत तैयार की गई है। यह गृहणियों की एक सही सहेली सिद्ध होगी, ऐसा हमारा अनुमान है।

प्रेशर कुकर से तैयार व्यंजन

प्रेशर कुकर के इस्तेमाल से निश्चित रूप से, आसानी से और कम समय में, भोजन तैयार किया जा सकता है। उदाहरण के लिए साधारण मटन-करी तैयार करने में आम तौर पर 1 घंटा लग जाता है, जबकि प्रेशर कुकर में इसे 15 से 20 मिनट में ही पकाया जा सकता है। पकने में कम समय लगने का अर्थ है ईंधन की अधिक बचत। अगर आप प्रेशर कुकर में एक ही समय में एक से अधिक पकवान बनाएं तो ईंधन की बचत और की जा सकती है। प्रेशर कुकर के उपयोग से आप केवल बहुमूल्य ईंधन को ही नहीं बचाती, बल्कि भोजन की सुगंध, रंगत, रूप, स्वाद और उसकी पौष्टिक क्षमता को भी सुरक्षित रख पाती हैं। आगे हम आपको बतायेंगे कि प्रेशर कुकर से तीन पकवान 30 मिनट से भी कम समय में कैसे तैयार किए जा सकते हैं

दाल, रसेदार सब्जी और चावल

दाल के लिए सामग्रीः मूंग, तुअर, मसूर और चने की 150 ग्राम दालें लें। 50 ग्राम कतरे हुए टमाटर, थोड़े से करी पत्ते, कुछ मात्रा में हरा धनिया, 1/2 चम्मच भुना और पिसा हुआ ज़ीरा, 1/4 चम्मच पिसी हल्दी, 1/2 इंच का अदरक का पिसा हुआ टुकड़ा, 2 पिसी हुई हरी मिर्च और स्वाद के अनुसार नमक लें।

रसेदार सब्ज़ी के लिए सामग्रीः 100 ग्राम छिले हुए छोटे आलू 100 ग्राम फूल गोभी, 75 ग्राम कतरी हुई गाजर, 100 ग्राम मटर, 100 ग्राम कतरे हुए टमाटर, 1/4 चम्मच पिसी हल्दी, एक-एक चम्मच जीरा और धनिया, 1/2 चम्मच पिसी हुई अदरक 4 कटी हुई हरी मिर्च, थोड़ा सा हरा धनिया, 2 बड़े चम्मच कसा हुआ नारियल, 1/4 कप नारियल का दूध, नमक और पिसी मिर्च स्वाद के अनुसार लें।

चावल के लिए सामग्रीः 2 कप चावल, 2 कप पानी, नमक स्वाद के अनुसार लें।

विधि

दालों को धो लें, 2 कप पानी के साथ सारी दालें और सभी अनिवार्य सामग्री प्रेशर कुकर के ऊपर वाले कंटेनर (डिब्बे) में रखें।

करी और सभी अनिवार्य सामग्री बीच वाले भाग में रख दें।

चावल, पानी और नमक नीचे वाले कंटेनर में रखें।

1 ग्लास पानी कुकर की 'बोडी' में भर दें। तीनों कंटेनरों को इस प्रकार रखें चावल सबसे नीचें, सब्जियां बीच में और दाल सबसे ऊपर। सभी डिब्बों को कुकर में टिका दें। 13 मिनट में पूरा प्रेशर पहुँच जाने के बाद, आँच को धीमा करें और 5 मिनट तक पकने दें। प्रेशर कुकर को कमरे के तापमान तक ठंडा होने के बाद डिब्बों को कुकर से निकाल लें। दाल खूब अच्छी तरह घुला लें।

1 बड़ा चम्मच गर्म तेल में बड़ी चुटकी हींग डालें तथा 1/2 चम्मच जीरा भी। जब जीरे का तड़कना बंद हो जाए, तब उसे दाल में ड़ाल दें।

अलग से 1 बड़ा चम्मच तेल गर्म करें और उसमें 1 चम्मच ज़ीरा तथा कुछ 'करी' पत्ते डाल दें। जीरे का तड़कना बंद होने पर बघार को सब्जी करी में डाल दें।

चावल को काँटे की मदद से उलट-पलट लें।

खाना साथ खायें और ईंधन बचायें

यदि परिवार के सभी सदस्य साथ-साथ खायें, तो परोसने से पहले खाना गर्म नहीं करना पड़ेगा। इससे समय और ईंधन दोनों की बचत होगी।



मटन करी, मटर पुलाव और बेक्ड सेब

मटन करी के लिए सामग्री : 250 ग्राम दरम्याने आकार की बोटियों में कटा हुआ गोश्त लें। 100 ग्राम प्याज, 100 ग्राम टमाटर, 1/2 कप हरा धनिया, कुछ मात्रा में पुदीना, 1 इंच के बराबर अदरक का टुकड़ा, 8 लहसुन की कतलियाँ, 4 हरी और 4 लाल मिर्चें, 1/4 चम्मच अजवाइन, एक बड़ा चम्मच धनिया, ज़ीरा पावडर, 100 ग्राम पकाने का तेल, 1 चम्मच गर्म मसाला, 2 बड़ी इलायची, 2 लौंग, 1 इंच टुकड़ा टूटी दालचीनी, 2 तेज़पात, 4 बड़े चम्मच दही, नमक और काली मिर्च स्वाद के अनुसार लें।

मटर पुलाव के लिए सामग्री : 2 कप चावल, 2 कप पानी, 1 कप हरे मटर, 1 चम्मच शाहज़ीरा, स्वाद के अनुसार नमक, 1/4 चम्मच पिसी हल्दी लें।

बेक्ड सेब के लिए 4 सेब, 4-4 चम्मच चीनी तथा शहद, 4 चम्मच बिना बीज के किशमिश लें।

विधि

मटन करी बनाने के लिए प्याज, मिर्च, अदरक, लहसुन, पुदीना और हरा धनिया लें और इन्हें हल्का सा पीस कर मसाला सा बना लें। कुकर में तेल गर्म करें और यह पिसा हुआ मसाला डाल दें। अब मटन करी के लिए बताई गई अन्य सामग्री भी डाल दें और अच्छी तरह हिलाएं।

कुकर के डिब्बे और स्टैंड (तिपाई) लें। स्टैंड को मीट के बीच टिका दें। एक डिब्बे में चावल, हल्दी, नमक और मटर डाल दें और डिब्बे को एल्यूमीनियम फॉयल से अच्छी तरह बंद कर दें इसे स्टैंड के ऊपर टिका दें। एल्यूमीनीयम फॉयल को मोड़ कर एक बड़े वर्ग जैसा चौकोर डिब्बा सा बना लें। सेबों के बीचों-बीच छल्ला डाल लें। शहद, चीनी और किशमिश को मिला कर इन छल्लों में भर दें। इन सेबों को चौकोर फॉयल में इस तरह बंद कर दें जैसे पार्सल बंद किया जाता है। सेबों को, चावल के डिब्बे के आसपास, तिपाई पर टिका दें। या, अगर वहां जगह न हो तो इन्हें चावल के डिब्बे के ऊपर टिका दें। ढक्कन बंद कर दें और प्रैशर बनने दें। मध्यम प्रैशर पर 20 मिनट तक पकाएं। कुकर उतार कर चलते हुए नल के नीचे रखें और प्रैशर कम करें। चावल वाला डिब्बा निकालें, फॉयल हटा कर, कलछी से चावल उलट-पलट लें। 3 बड़े चम्मच घी धुंआ उठने तक गर्म करें। चावल पर शाहजीरा छिड़कें और गर्म-गर्म घी डाल दें। मटन करी और सेबों के साथ परोसें। सेबों को परोसने से पहले उन्हें फॉयल से निकाल लें।



खाना प्रायः प्रेशर कुकर में ही पकायें।

प्रेशर कुकर में बने पकवान में भोजन के पौष्टिक तत्व सुरक्षित रहते हैं। खाना जल्दी पकता है, और सबसे बड़ी बात, ईंधन की बचत होती है।

चटनी मछली, आलू सलाद, अंडा कस्टर्ड

चटनी मछली के लिए सामग्रीः 1 मध्यम आकार की मछली लें, जैसे कि पॉमफ्रेट। इसे साफ़ कर लें और मोटे टुकड़ों (स्लाइस) में काट लें, एल्यूमीनीयम फॉयल, 100 ग्राम नारियल, 1 कप हरा धनिया 1/4 कप पुदीना, 4 हरी मिर्च, 6 लहसुन की कतलियां, 1 इंच का अदरक का टुकड़ा, 1 बड़ा चम्मच धनिया जीरा पावडर, 1 चम्मच चीनी, 1 नींबू का रस, नमक और पिसी मिर्च स्वाद के अनुसार।

आलू सलाद के लिए सामग्रीः मझौले आकार के छिले हुए 3 आलू, 2 बड़े चम्मच अनार दाना, 1 बड़ा चम्मच तेल, 1 नींबू का रस, मुट्ठी भर कटा हुआ हरा धनिया, थोड़ी मात्रा में पुदीना, 2 हरी मिर्च के टुकड़े, 1 कतरी हुई ककड़ी, कतरा हुआ एक टमाटर, कतरी हुई 1 छोटी प्याज, स्वाद के अनुसार नमक लें।

अंडा कस्टर्ड के लिए सामग्रीः 2 अंडे तोड़ कर फैंट लें, 1 कप गर्म दूध, 1 बड़ा चम्मच कार्नफ्लॉर 1/4 कप दूध में मिला हुआ, 3 बड़े चम्मच चीनी, कुछ बूंदें 'वनीला' का एसेंस, एक चुटकी कसा हुआ जायफल भी लें।

विधि

अंडा कस्टर्ड के लिए अंडा कस्टर्ड की सारी सामग्री मिला लें। एक डिब्बे के तले और किनारों को घी लगा कर, सारी सामग्री डाल दें। ऊपर जायफल छिड़क दें। एल्यूमिनीयम फॉयल से अच्छी तरह ढक दें।

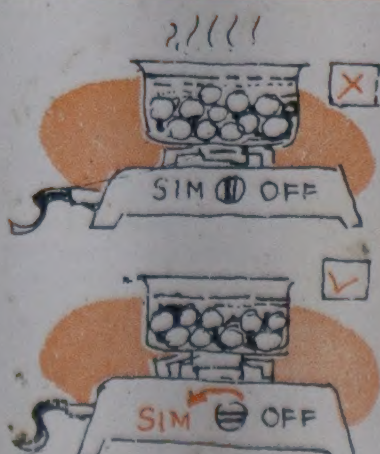
चटनी मछली के लिए मछली को छोड़कर, बताई गई सभी सामग्री को पीस कर मसाला बना लें। इर मसाले को मछली के टुकड़ों पर मोटा-मोटा लेप दें। मछली के प्रत्येक स्लाइस को अलग-अलग से एल्यूमीनियम के चौकोर फॉयल में रखें। इन फॉयलों को इस तरह बंद करें जैसे पार्सल बंद किया जाता है। कुकर में 2 कप पानी डालें। सबसे नीचे आलू वाला डिब्बा और सबसे ऊपर पुडिंग वाला डिब्बा टिकाएं। इन दोनों डिब्बों के आसपास मछली वाले फॉयल रख दें। ढक्कन बंद कर दें और प्रेशर बनने दें। उच्चतम प्रैशर पर 16 मिनट तक पकाएं। सामान्य तापमान पर प्रेशर कम होने दें। कुकर खोलें, मछली के फॉयल खोलें, मछली को नींबू की फाँकों से सजा लें।

कस्टर्ड वाला डिब्बा निकालें, फॉयल उतार लें, आप अगर चाहें तो अपनी इच्छा अनुसार कस्टर्ड को क्रीम या ताजा फलों के बारीक टुकड़ों से सजा लें।

आलू सलाद के लिए आलू के स्लाइस काट लें। इन्हें सलाद की बाकी सामग्री के साथ मिला दें। इसे अनारदाने और पुदीना से सजाएं। मक्खन लगी, सिकी हुई, या सादा ब्रेड के साथ परोसें।

जब खाना उबलने लगे तो बर्नर की लौ धीमी कर दें।

जब खाना उबलने लगे तो लौ धीमी कर दें, इससे गैस और केरोसिन की बचत होगी।





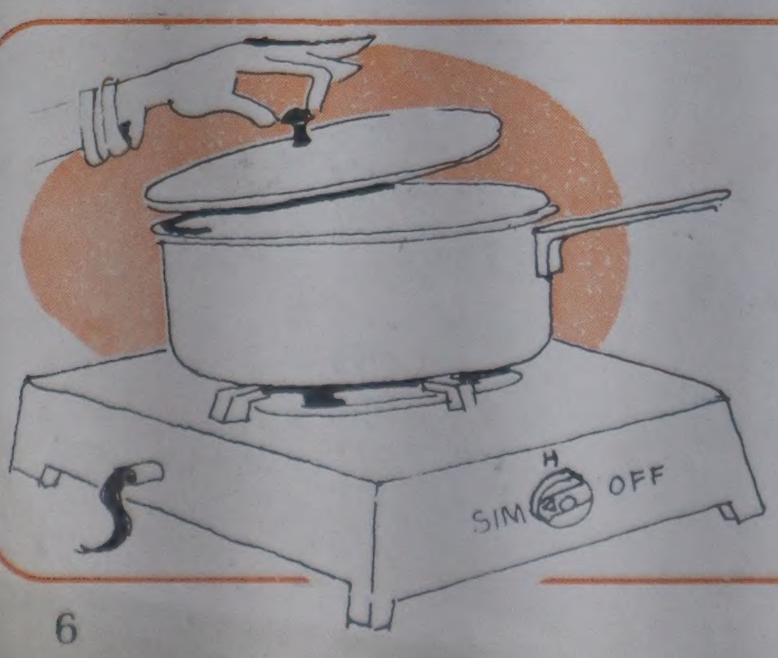
कुछ बातें काम की

प्रेशर कुकर के उपयोग से खाना जल्दी बनता है। इसके अतिरिक्त यदि आप अधिक मात्रा में आम पकवानों की मूल सामग्री बनाकर फ्रिज में रख दें और इस सामग्री से जरूरत के अनुसार खाना बनायें तो इससे समय की भी बचत होगी और ईंधन की भी। कुछ सुझाव प्रयोग करके देखें।

एक बार में अधिक मात्रा में चावल उबालकर हवा बंद कंटेनर में बंद कर फ्रिज में रख दें। यह 4 से 5 दिन तक ठीक रह सकते हैं। इसी प्रकार उबले हुये अंडे और उबले हुये आलू फ्रिज में 4 से 5 दिन तक ठीक रह सकते हैं। गुंधे हुये आटे को एल्यूमीनियम फॉयल में ठीक से ढक कर फ्रिज में रखें। यह एक सप्ताह तक मुलायम बना रहेगा और इसे बेलने में कोई कठिनाई नहीं होती।

अदरक और लहसुन को पीस कर, काफी मात्रा में फ्रिज में रखा जा सकता है। इस में नमक मिला दें। हवा बंद डिब्बे में रखें और पानी न लगने दें। इसी प्रकार कसा हुआ नारियल भी हवा बंद डिब्बे में काफी देर तक रखा जा सकता है।

टमाटरों को, लाल मिर्च और अदरक के साथ बिना पानी डाले उबाल लें। इस मिक्सर में पीसकर टमाटर के स्थान पर इस्तेमाल करें। टमाटरों को पेस्ट बनने में काफी समय लगता है। यह तैयार पेस्ट अधिकांशतः अनावश्यक खाना पकाने का समय बचाता है। इसको फ्रिज में रख दें।



पकाते समय हमेशा ढक्कन बंद रखें

इससे खाना जल्दी पकेगा साथ ही ईंधन भी कम खर्च होगा। तथा खाने के पौष्टिक गुण सुरक्षित रहेंगे।

दस मिनट में तैयार होने वाले व्यंजन



हम यहां आपको चावल, आलू और अंडों से तैयार की जाने वाली कुछ ऐसी विधियां बता रहे हैं, जो 10 मिनट से अधिक समय नहीं लेंगी।

चाइनीज़ फ्राइड राइस (पकने का समय 5 मिनट)

2 कप उबले हुए चावल, 100 ग्राम मटर, 100 ग्राम अच्छी तरह से कुतरी गाजरें, 50 ग्राम कतरी हुई पत्तागोभी, 50 ग्राम कतरी हुई फ्रेंच बीन्स, टुकड़ों में कटी 1 शिमला मिर्च, 1 पका टमाटर (टुकड़ों में कटा), 2 हरी प्याज बारीक कतरी हुई, 2 बड़े चम्मच सोया चटनी, 1/2 चम्मच अजवाइन, नमक और काली मिर्च स्वाद के अनुसार।

5 बड़े चम्मच तेल गर्म करें और टमाटर को छोड़कर सभी सब्ज़ियां डाल दें। नमक और अजवाइन भी डालें। तेज आंच पर 5 मिनट तक पकाएं। चावल में सोया चटनी और काली मिर्च मिलाएं। टमाटर की कतरनों से सजाएं और तत्काल परोसें।

आलू पुलाव (पकने का समय 5 मिनट)

2 कप पहले से पके हुए चावल, 2 पहले से उबले छिले और कतरे मझौले आलू, 2 पहले से उबले अंडे, जोकि छिलका उतरे और टुकड़ों में कटे हों, 2 कतरी हुई हरी मिर्च, 1 चम्मच कटी हुई अदरख, 1 बड़ी प्याज़ कतरी हई, मुट्ठी भर हरा धनिया, 1 बड़ा चम्मच धनिया जीरा पावडर, 1 नमक और पिसी मिर्च स्वाद के अनुसार, 1 चम्मच ज़ीरा।

4 बड़े चम्मच तेल गर्म करें और उसमें जीरा डाल दें। जब जीरे का तड़कना रूक जाए, प्याज मिलाएं, मिर्च और अदरक भी हल्का पकाएं और सारे मसाले, आलू और अंडे मिलाएं। 2 या 3 मिनट तक तलें। अब इन्हें चावल में अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद अच्छी आँच दें, ऊपर हरा धनिया छिड़कें और तत्काल परोसें।

मीठा पुलाव (पकने का समय 10 मिनट)

2 कप उबले हुए चावल, एक कप दूध, 1/4 चम्मच इलायचीदाना अपनी पसंद के कुछ सूखे मेवे, चार छुआरे कटे हुए, कुछ बूंदे गुलाब का एसेंस, गुलाब पत्ती, 2 चम्मच क्रीम, 4 चम्मच चीनी।

2 चम्मच घी गर्म करें। इलायचीदाना, चावल, दूध और चीनी डाल दें। अच्छी तरह हिलाएं धीमी आंच पर 8-10 मिनट पकाएं जब तक कि चावल सूख जाए। एसेंस, छुआरे और अख़रोट मिलाएं। प्लेट में निकाल लें, ऊपर क्रीम लगाएं और गुलाब की पंखड़ियों से सजाएं।

अंडा कीमा (पकने का समय 5 मिनट)

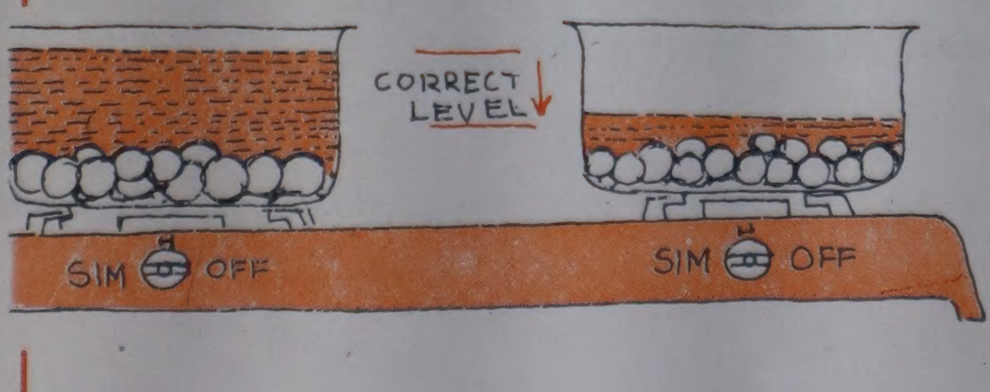
पहले से उबले 4 अंडे, जो कि छिले और कतरे हुए हों, 1 बड़ी प्याज़ कतरी हुई 1 चम्मच बारीक कटी हुई अदरक 2 हरी मिर्च मसली हुई, 1 छोटा टमाटर मसला हुआ, मुट्ठी भर बारीक कटा हुआ हरा धनिया, 1/2 चम्मच धनिया पावडर, 1/4 चम्मच गर्म मसाला, नमक, काली मिर्च और पिसी मिर्च स्वाद के अनुसार।

4 बड़े चम्मच तेल गर्म करें और प्याज़ अदरक, मिर्च मिलाएं और टमाटर, मसाला और हरा धनिया भी मिलाएं। मध्यम आँच पर 3 से 4 मिनट तक पकाएं। अब इन्हें अंडों में मिलाएं। और 1 मिनट पकाएं और हरे धनिए से सजाएं। रोटी या डबल रोटी के साथ परोसें।

अंडा-आलू भाजी (पकने का समय 8 मिनट)

4 अंडें पहले से उबाले हुये, दरम्याने आकार के 2 उबले हुए आलू लें, छिलका उतार लें और आलू मसल लें। 1/2 कप दही, 1 मझौला प्याज़, 4 लहसुन के कतलियां, 1/2 इंच के बराबर अदरक का टुकड़ा, 1/2 कप हरा धनिया, 3 हरी मिर्च, थोड़ा पुदीना, 1 चम्मच गर्म मसाला, 1 बड़ा चम्मच धनिया ज़ीरा पावडर, 1/4 चम्मच पिसी हल्दी, नमक और पिसी मिर्च स्वाद के अनुसार।

सुर्ख होने तक आलू खूब तलें, कुचली अदरक, लहसुन, प्याज, मिर्च, धनिया और पुदीना का पेस्ट बनाएं। दही में मसाला मिलाएं, एक चाकू से अंडों की छोटी-छोटी फांके बनाएं दही मिला मसाला तथा पेस्ट इन फाँकों पर लगा दें। 3 बड़े चम्मच तेल गर्म करें और अंडों को अच्छी तरह तलें, दही मिश्रण, आलू और 1/4 कप पानी ऊपर से छोड़ दें। कुछ और मिनट तक पकाएं। कतरे हुए हरे धनिए के साथ सजाएं और फिर परोसें।



कम पानी इस्तेमाल करें खाना जल्दी बनाने के लिये पानी की मात्रा कम से कम रखें। यह समय और ईंधन बचाने में भी आपकी सहायता करेगा।

तुरन्त सिके नूडल्स (पकने का समय 10 मिनट)

400 ग्राम नूडल्स, दरम्याने आकार के 3 प्याज़, 3 बड़े चम्मच तेल, 2 बड़े चम्मच मक्खन, 2 हरी प्याज़ के पत्ते, नमक स्वाद के अनुसार।

प्याज़ को गोल (स्लाइस की तरह) काट लें। हरे प्याज़ कुतर लें, नूडल्स को उबाल लें, पानी निकाल दें और ठंडे पानी में डाल दें ताकि नूडल्स अलग अलग हो जाएं। बड़े सॉसपैन में मक्खन गर्म करें। जब मक्खन पिघल जाए तो नूडल्स डालें और कुछ समय तक हिलाएं। फ्राईपान में तेल गर्म करें और उसमें प्याज़ को भूरा होने तक तलें। अब नूडल्स डाल दें। आँच धीमी रखें। धीरे धीरे हिलाते रहें। कुतरे हुए हरे प्याज़ छिड़क कर परोसें।

आलू पूरी (पकने का समय 10 मिनट)

पहले से उबले 2 मझौले आलू, 125 ग्राम बारीक पीसा आटा या मैदा, 50 ग्राम गेहूं का आटा, 1/2 चम्मच ज़ीरा, 1 छोटा प्याज़ मसली हुई, मुट्ठी भर हरा धनिया कतरा हुआ, 2 हरी मिर्च कुचली हुई, 1 बड़ा चम्मच घी, नमक और पिसी मिर्च स्वाद के अनुसार।

सभी सामग्री पर्याप्त पानी में सने हुए आटे के साथ, जो न सख़्त हो न मुलायम, मिलालें। सने हुए आटे के छोटे पेड़े बनाएं और प्रत्येक को गोल आकार में बेल लें। घने घी में गहरे तलें। पूरी को चपटे चम्मच से हल्का सा दबा कर घी में डुबोते हुए चक्राकार तलें। हलकी सिकने पर पलट लें और दूसरी तरफ़ भी तलें और पौनी से छान कर आम के अचार के साथ परोसें।

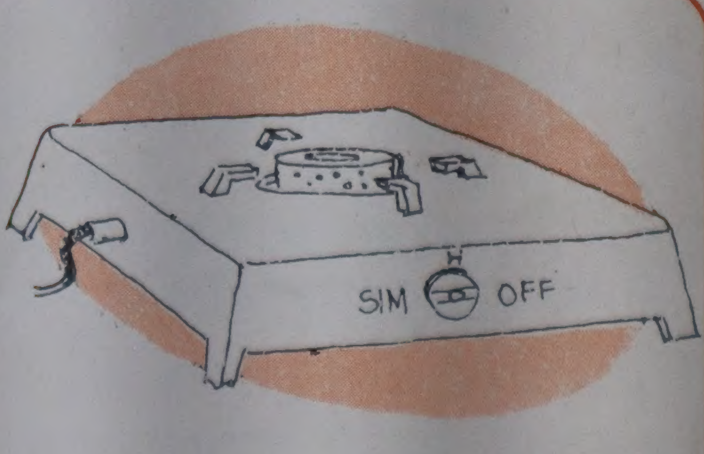
आलू और अंडा पराठा नूरजहाँनी (पकने का समय 10 मिनट)

छिलके उतरे हुए और पहले से उबले 2 मझौले आलू लें। पहले से उबला 1 अंडा लें, 25 ग्राम कसा हुआ पनीर, मुट्ठी भर कतरा हुआ हरा धनिया, 3 हरी मिर्च मसली हुई, 1 छोटी प्याज़ मसली हुई। नमक और पिसी मिर्च स्वाद के अनुसार। 4 कप आटे में स्वाद के अनुसार नमक।

नमक और आटा आपस में मिलाएं, पर्याप्त पानी डाल कर इस तरह से गूंधे कि यह न ही ज्यादा सख़्त हो और न मुलायम। बाकी सामग्री भी मिला लें। गूंधे आटे के छोटे-छोटे पेड़े बनाएं और गोल-आकार में बेल लें, कुछ सूखा आटा छिड़कें और लपेट कर फिर बेलन से बेलें, गोल आकार में मोटी रोटी की तरह बना लें, कहीं स टूटे नहीं। कम घी में सुर्ख होने तक तलें। तैयार होने पर मक्खन लगाएं और दही के साथ परोसें।

एक साफ बर्नर ईंधन बचाने में मदद करता है।

गैस रेंज/गैस स्टोव का बर्नर साफ़ रखें। केरोसिन स्टोव की बत्तियां नियमित रूप से ठीक करते रहें या बदलते रहें। इससे गैस या केरोसिन की बचत होगी।





घर में बने सौंदर्य प्रसाधन

क्या आप जानती हैं कि अनेक असाधारण लोशन, क्रीम और चेहरे के प्रसाधन आप अपनी रसोई की सामग्री से घर में ही तैयार कर सकती हैं? ये सुरक्षित हैं, बनाने में आसान और सस्ते भी हैं। और आपके चेहरे की रंगत को साफ -सुथरा और ताजा रखने में मदद करतें हैं।

एस्ट्रिन्जेन्ट लोशन-अधिक तेल वाली त्वचा से उत्पन्न विकारों से पीछा छुड़ाने के लिए आप प्रतिदिन कम से कम एक बार इस लोशन का इस्तेमाल करें। एक छिला और घिसा छोटा सेब लें। इसका रस निकालें और नींबू के रस की कुछ बूंदों में मिलाएं। इसे अपने चेहरे और गले पर छिड़कें और 15 मिनट तक ऐसे ही रहने दें। इसके बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धोएं और फिर ठंडे पानी के छींटे दें।

आंवला लोशन-4 बड़े चम्मच ताज़े आंवले के रस में 4 बड़े चम्मच नींबू का रस मिलाएं। इन्हें अच्छी तरह मिलालें और जब आप अपने बाल धोने जा रही हों उससे दो घंटे पहले बालों की जड़ों में लगाएं। यह लोशन बालों को लम्बा, घना और चमकीला बनाने में मदद करता है।

ककड़ी टॉनिक -1 बड़ा चम्मच ककड़ी के रस में कुछ बूंदे नींबू का रस डालें और 1 चम्मच टमाटर का जूस भी, साथ में 1 चम्मच दूध भी डालें। इन्हें मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट तक लगा रहने दें। इसके बाद इसे साफ कर दें। यह त्वचा को गोरा करने के लिए बहुत उपयोगी है।

क्लीनजिंग लोशन-1 चम्मच दूध के साथ कुछ बूंदें नींबू का रस मिलाएं। इसे चेहरे और गले पर लगाएं। 5 मिनट तक लगा रहने दें। रूई के फाहे से इसे छुड़ाएं। यह क्लीनजिंग लोशन तेल वाली त्वचा के लिए अच्छा है।

एग मास्क -1/4 चम्मच नारंगी के सूखे छिलके का पावडर, एक अंडे की ज़र्दी और कुछ बूंदें गुलाब का एसेंस अच्छी तरह मिलाएं और अपने चेहरे व गले पर लगाएं। 20 मिनट तक लगा रहने दें। चेहरे से कीलों के बड़े निशान हटाने के लिए यह लेप बहुत उपयोगी है।

हैंड क्रीम-एक बड़ा चम्मच जैतून का तैल, थोड़ा नमक मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अपने हाथों पर उसी प्रकार लगाएं जैसे कि आप हाथ धोते समय हाथ चलाती हैं। दो मिनट बाद अपने हाथ साबुन व पानी से धोएं और पोंछ लें। यदि नियमित रूप से यह क्रीम इस्तेमाल करेंगी तो पूरी आयु तक आपके हाथ मुलायम और चिकने रहेगें।

सिकरी से छुटकारा-एक अंडे की सफेदी के साथ एक नींबू का रस मिलाएं। उसे बालों की जड़ों में लगाएं। आधे घंटे तक लगा रहने दें। फिर शिकाकाई साबुन से सिर धोएं। यह क्रिया सप्ताह में दो बार करें और सिकरी हमेशा के लिए खत्म।

घरेलू उपचार



नियमित रूप से, सवेरे शाम खाने के उपरांत, एक बड़ा चम्मच शहद का सेवन करने से टांग और पैरों में बल पड़ने या मोच आ जाने से आंखों का खटकना/जलना, मुंह के कोर कट जाने से, डाइबिटीज और जोड़ो के दर्द से पीड़ित रोगी थोड़े ही समय में निश्चित रूप से लाभ महसूस करेंगे।

गैस, खट्टी डकार, अफारा, छाती में जलन या कब्ज हो जाने पर, 1/4 (एक चौथाई चम्मच) काले नमक और एक चम्मच अजवायन का मिश्रण बना कर ठंडे पानी के साथ सेवन करें, चंद मिनटों में राहत महसूस होगी।

"हिचकियां" आने की स्थिति में, एक गिलास पानी में एक चम्मच चीनी मिलाकर पियें, तुरंत हिचकियों से छुटकारा मिलेगा।

कान के असहनीय दर्द से पीड़ित रोगी यदि चौथाई चम्मच मीठा (तरल मीठा घोल) या सरसों का तेल लेकर एक चम्मच में गर्म कर लें और उसमें 3 या 4 बूंद अमृतधारा मिला लें और चंद बूंदे दर्द करते हुए कान में डाल लें, तुरंत दर्द से राहत पाएंगे। यदि घर में अमृतधारा उपलब्ध न हो, तो ऐसी अवस्था में थोड़े से तिल या तिल का तेल, एक चम्मच में लेकर उसमें कुचले हुए लहसुन की कुछ कतलियां डालकर तल लें और तलने के बाद उसे ठंडा कर लें, तत्पश्चात दर्द वाले कान में दो या तीन बूंद डालें, इससे रोगी को तुरंत आराम मिलेगा।

दांत के दर्द में रूई के फाहे को अमृतधारा, ब्रांडी या लौंग के तेल में डुबोकर दर्द वाले दांत के पास दबा कर रखने से तुरंत दर्द गायब हो जाएगा।

यदि कान में कोई कंकरी, दाल का दाना या कीड़ा घुस जाए तो तुरन्त तेल को हल्का सा गर्म करके कान में डाल लें, थोड़ी ही देर में जो भी वस्तु होगी बाहर निकल आएगी।

यदि उंगली में फांस घुस जाए तो वहां आयोडीन लगा लें क्योंकि लकड़ी की फांस तुरन्त आयोडीन को सोख लेगी और उस का रंग गहरा हो जाएगा। उसके बाद उसे चिमटी की सहायता से बाहर निकाल लें।

यदि आप घमोरियों से परेशान हैं तो तुरन्त गुलाब जल में चंदन की लकड़ी का बुरादा और फिटकरी मिलाकर मिश्रण बना लें और इसे लोशन की भांति घमोरियों पर लगाएं। घमोरियां जड़ से खत्म हो जाएंगी।



माताओं के लिए कुछ नुक्ते

- यदि कोई बच्चा सोते समय फ्रॉक गीली कर लेता है, तो उसे उतारिए मत, क्योंकि ऐसा करने से उसकी नींद ख़राब होगी। उसे दूसरी करवट कर दें और फ्राक थोड़ी ऊपर उठाकर एक नेपकिन लगा दें। यह गीली फ्रॉक की नमी से बदन को दूर रखेगा।
- जब कोई बच्चा चलना सीख रहा हो, तो पीछे से उसकी फ्रॉक ऊपर उठाकर पिन लगा दें। इस प्रकार फ्राक गंदी नहीं होगी।
- बच्चों में लातें चलाने की आदत होती है, इससे बिस्तरे में सो रहे बच्चे का क़म्बल और चादर नीचे गिर पड़ते हैं और आपको पता भी नहीं चलता तथा बच्चा पूरी तरह बिना ओढ़े हुए रह जाता है। जाड़े के दिनों में विशेष रूप से यह ख़तरनाक है, क्योंकि बच्चों को कड़ी ठंड का गहरा असर हो जाता है। इसे रोकने के लिए कम्बल को बच्चे की छाती तक ढकिए और नीचे दबाइए, इस प्रकार बच्चा सुरक्षित और गर्म रहेगा।
- बच्चों के कपड़े आरामदेह तथा खुले होने चाहिए ताकि वे अपने शरीर को अच्छी तरह हिलाडुला सकें। गले और बांहों पर कसे कपड़ों से बच्चों को तकलीफ होती है।
- बच्चे के गंदे डॉयपर्स को एक प्लास्टिक की बाल्टी में, डिटॉल और साबुन के घोल में, ढंक कर रखें। इस प्रकार आप जगह को साफ सुथरा रख पायेंगी साथ ही डॉयपर्स को बहुत ही कम समय में साफ कर लेंगी।
- बच्चों को बहुत ज़रूरत से ज़्यादा कपड़े कभी नहीं पहनाएं, क्योंकि उनमें बड़ों से अधिक गर्मी होती है। भारी और अधिक कपड़े विशेष रूप से गर्मियों में बच्चों के शरीर पर घमौरी (गर्मी के दाने) उत्पन्न कर देते हैं।
- एलास्टिक वाले जुराब बच्चों के पैरों में न पहनाएं, क्योंकि इससे उनके शरीर में खून का दौरे में बाधा आती है और सूजन हो जाती है। ऐसे जुराब ख़रीदें, जो ढीले, आसानी से चढ़ने वाले, आरामदेह हों और आसानी से धोए जा सकें। अच्छा हो अगर आप बच्चे को सूती जुराबें पहनाएं।
- जब आप अपने बच्चे के साथ बाहर जा रही हों, तो बच्चे का थोड़ा ज़रूरी समान भी साथ रख लें। आप डिस्पोज़ेबल नैपीज़ अपने पर्स में भर कर रख सकें यह आप स्वंय बना सकती हैं। आप गॉज़ का बड़ा रॅाल (Roll) ख़रीदें और गॉज़ को चौकोर टुकड़ों में मर्दाने रूमाल की साईज़ के बराबर काटें। गॉज़ के ऊपर रूई का एक चौकोर टुकड़ा भी रखें। याद रखें की गॉज़ को रूई के ऊपर अवश्य मोड़ें, फिर इसे बच्चे के कूल्हे पर बाँध दें। जब बच्चा इसे गंदा कर दे, तो इसे खोल कर तत्काल फैंक दें। इससे आपको बच्चे द्वारा गंदे किए पौतड़ों को अपने साथ रखने की आवश्यकता नहीं होगी।